



માનસ

સુરેશ્કોશ્યુર

માનસિક શક્તિ દ્વારા
એશ્વર્ય, સદ્બુદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્ય

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Suresh Sompura

Maanas

Thoughts about
mind and
mental strenght

First edition : 1985



Dr. Pragna Sompura



સુરેશ સોમપુરાના પુસ્તકો

ઝંખના (અપ્રાપ્ય)

-અને પછી ? (અપ્રાપ્ય)

અમતકારને નમસ્કાર - અનુભવ કથા (હિન્દી, મરાઠી, કન્નડ)

અધોરીઓ સાથે પાંચ દિવસ - અનુભવ કથા (હિન્દી, મરાઠી, કન્નડ, પંજાબી, મલયાલમ)

અભય - અનુભવ કથા (મરાઠી, કન્નડ)

મંત્ર નવલકથા - (મરાઠી, કન્નડ)

કંપ નવલકથા - (હિન્દી, મરાઠી, કન્નડ)

ચોથું પરિમાણ નવલકથા - (હિન્દી, મરાઠી, કન્નડ)

સમિધા-ચિંતન

સ્વધર્મ અને કલ્પના યોગ - ચિંતન - (હિન્દી)

જૂઠ્ઠો બોલે કૌઆ કાટે (હાસ્ય-વ્યંગના લેખો)

જન્માન્તર - નવલકથા

માનસ

માનસિક શક્તિ દ્વારા
ઐશ્વર્ય, સદબુદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ

- સુરેશ સોમપુરા

સંપાદન

ડૉપ્રજા સોમપુરા .

M.A., PH. D.

Design :Dot ad, Rajkot

માનસ : સુરેશ સોમપુરા

માનસિક શક્તિ દ્વારા ઐશ્વર્ય, સદબુદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ



Suresh Sompura

સંપર્ક : ડૉ. પ્રજ્ઞા સોમપુરા sompura.pragna@gmail.com

માનસિક શક્તિ દ્વારા ઐશ્વર્ય, સદબુદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ

મન અને મનુષ્ય

તમે જાણો છો કે તમારી શારીરિક, આર્થિક, બૌદ્ધિક આબાદી કે બેહાલીનું કારણ તમારું મન છે? ફક્ત ‘માનસિક’ બીમારીઓ જ નહીં પણ પ્રત્યેક શારીરિક બીમારીનું કારણ પણ તમારું મન જ છે! અને તમે જાણો છો ખરાં કે ગૂમડું, ખરજવું, હૃદયરોગ કે કેન્સર જેવા રોગ પણ તમે તમારી માનસિક શક્તિ દ્વારા જાતે જ સાજા કરી શકો છો.

તમારું મન જ રોગનું કારણ છે અને એ જ મન તમને નીરોગી પણ બનાવી શકે. ગીતામાં કહ્યું છે : મન એ જ મનુષ્યના બંધન અથવા મોક્ષનું કારણ છે – અને એ વાત અનેક રીતે સાચી છે. તમારા મનના કારણે જ તમે ગરીબ છો અને એ મન જ તમને ઐશ્વર્યવાન બનાવી શકે છે.

મનુષ્યનું સમગ્ર અસ્તિત્વ તેના મનની આસપાસ રચાયું હોવા છતાં દુઃખની વાત એ છે કે એ પોતાના જ મનને બિલકુલ ઓળખતો નથી. જ્યાં અને જ્યારે એ આ મનને ઓળખવાનો દાવો કરે છે, ત્યારે ત્યારે મન વિશે સત્ય હકીકત જાણવાને બદલે એ અફવાઓ જ ફેલાવે છે.

છેલ્લાં પચીસ વરસમાં હું એવા અનેક લોકોના સંપર્કમાં આવ્યો, જેઓ મન વિશે કશું જ જાણતા ન હોવા છતાં આ મનની ચમત્કારીક શક્તિઓનો ગજબનાક પરચો બતાવી શક્તા હતા. અલબત્ત, મારો પનારો અનેક બનાવટ કરનારાઓની સાથે પણ પડ્યો હતો. હું એવા અનેક ચિકિત્સકોને મળ્યો હતો, જેઓ પુસ્તકો વાંચી વાંચીને મનોવૈજ્ઞાનિક બન્યા હતા અને બુદ્ધિના સ્તરથી મનને ઓળખવાનો દાવો કરતા હતા. પુસ્તકિયા જ્ઞાન સિવાય એમની પાસે કોઈ અનુભવ ન હતો.

અને એવા અનેક માંત્રિઓ - તાંત્રિકોને પણ હું મળ્યો હતો, જેઓ એકાદ મંત્ર ફૂંકીને રોગો - ભયાનક રોગો દૂર કરી શક્તા હતા અને સાથે સાથે જ એ મંત્ર તંત્રની શક્તિથી કોઈને પાંચમાલ કરવાના કે કોઈને મોતને ઘાટ ઉતારવાના સફળ - અસફળ પ્રયોગો કરતા હતા.

આજે આપણે શરીર વિશે ઘણું જાણીએ છીએ. શરીર વિશે નેવું પંચાણું ટકા જ્ઞાન છે, એમ આપણે ચોક્કસ કહી શકીએ. મનુષ્યે બુદ્ધિનો ગજબનાક વિકાસ છેલ્લી સદીમાં કર્યો છે, છતાં બૌદ્ધિક વિકાસ આપણે માત્ર પાંચ ટકા જ સાધ્યો છે, એમ વૈજ્ઞાનિકો કહે છે, જ્યારે મન વિશે તો આપણે આ અલ્પ બુદ્ધિથી ફક્ત તર્કો જ લડાવ્યા છે.

મન એટલું ગહન એ કે તેનો તાગ લેવા ઇચ્છનારાઓ પણ મનસાગરના કિનારે ઊભાં ઊભાં હજુ થયે છે. જેમણે આ અથાગ સાગરમાં એક છલાંગ લગાવી છે, તેઓ પણ દિગ્મૂઢ બની ગયા છે.

અને આમ છતાં, મન વિશે આપણે બિલકુલ અજાણ છીએ એમ પણ ન કહી શકાય. મન વિચારો કરે છે, કલ્પનાઓ કરે છે, ઇચ્છાઓ કરે છે. તમે જાણો જ છો કે આ વિશ્વ વિચાર - કલ્પના અને ઇચ્છાના આધારે રચાયું છે. આ વિશ્વમાં વિચાર - કલ્પના કે ઇચ્છા સિવાય કશું જ શક્ય નથી. કોઈપણ અસ્તિત્વનો એ મૂળભૂત આધાર છે. મનુષ્યનું શરીર પણ આ મનની ઇચ્છાઓ, કલ્પનાઓ અને વિચારોની આસપાસ જ રચાયું છે.

સૃષ્ટિની રચના કરતાં પહેલાં સૃષ્ટાએ એ રચવાની ઇચ્છા-કલ્પના અને વિચાર પ્રથમ કર્યા હશે. અબજો વરસોથી આ આકાર હજુ આકાર જ લઈ રહ્યો છે. મનુષ્ય પણ આ સૃષ્ટિની રચના છે અને એ એક એવી રચના છે જે આજે વિકાસ પામી સર્જનની આ અદ્ભુત પ્રક્રિયાને સમજી શકવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે.

સૃષ્ટી પર એક જીવ ઉત્પન્ન થયો અને એ ઇચ્છા - કલ્પના અને વિચારો અનુસાર એમાં ફેરફાર કરતો રહ્યો. આજે આપણે જે મનુષ્ય જોઈએ છીએ તે આનું જ પરિણામ છે અને એટલે જ કહી શકાય કે મનુષ્યનું સમગ્ર અસ્તિત્વ આ મનની આસપાસ રચાયું છે.

છતાં અજબ વાત તો એ છે કે આપણે મન વિશે જ આજ સુધી અજાણ છીએ. જો કે એમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. માનવી આજ સુધી સમુદ્રોથી - ધ્રુવોથી - ગ્રહોથી અજાણ જ હતો. હજી આજે પણ એનામાં જ્ઞાન કરતાં અજ્ઞાનનું પ્રમાણ વિશેષ છે.

મન - એક અદ્ભુત શક્તિ

આ વિશ્વમાં અનેક પ્રકારની શક્તિઓ છે, તેમાં મન એ શ્રેષ્ઠ શક્તિ છે એ નિર્વિવાદ હકીકત છે. આજે ભૌતિકશાસ્ત્રીઓ અણુ-પરમાણુની શક્તિને શ્રેષ્ઠ માને છે. ભૌતિકશાસ્ત્ર પ્રમાણે પ્રકાશ એ ભૌતિક ગતિની પરાકાષ્ટા છે. આમ છતાં પ્રકાશની ગતિને અમુક અંતર કાપતાં અમુક ચોક્કસ સમય લાગે છે. ગતિ એ શક્તિનું દર્શન છે, જ્યારે મનને કોઈ પણ પ્રકારના અંતરે ગતિ કરતાં કશો સમય લાગતો નથી.

જગતમાં પ્રાગૈતિહાસિક મનુષ્યે પ્રથમ શરીરની શક્તિને ઓળખી. શરીરથી બળવાન હોય તે જ નાયક બનતો. સમયની સાથે મનુષ્યનું શરીર વિકસતું ગયું અને સાથે સાથે જ બુદ્ધિના વિકાસનાં બીજ પણ રોપાયાં. સમય જતાં બુદ્ધિએ શારીરિક શક્તિ પર પોતાનો પ્રભાવ પાડ્યો. ગમે તેવો બળવાન મનુષ્ય બુદ્ધિ દ્વારા શોધાયેલા તીર અથવા બંદૂક પાસે લાચાર બની ગયો. આજે બુદ્ધિશક્તિનો વિકાસ ઝડપભેર થઈ રહ્યો છે, તે આપણે જાણીએ છીએ.

મનુષ્યે માનસિક શક્તિનાં અનિયંત્રિત તોફાનો પણ અનુભવ્યાં. મનુષ્યના ઇતિહાસમાં ક્યારેક એને અજાણતાં જ મનની શક્તિનો સ્પર્શ થયો અને એણે ગજબનાક સિદ્ધિઓ પણ હાંસલ કરી. આમ છતાં એણે મનને કંઈક આશ્ચર્યથી અને ભયથી જ જોયું.

શારીરિક શક્તિ ધરાવનારની આણ એના હાથ પહોંચે ત્યાં સુધી જ સીમિત છે, બુદ્ધિશક્તિ ધરાવનારી પ્રતિભા એના તર્ક વિસ્તરે ત્યાં સુધી જ સીમિત છે, જ્યારે કલ્પનાશીલ - વિચારવંત - માનસિક શક્તિ ધરાવનાર આખા જગત પર ફેલાઈને અનંત વિશ્વમાં વિહરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

સદીઓથી માનવી પ્રેમ - સત્ય જેવી શ્રેષ્ઠ ભાવનાઓ વિશે જાણે છે, પણ એ ભાવનાઓનો આત્મ સાક્ષાત્કાર તો કેવળ મન શક્તિની કૃપા પામેલાઓ જ કરી શકે છે. મન સિવાય ભાવના ફેલાવી શકાતી નથી એ હકીકત છે.

આપણે સદીઓથી માનતા આવ્યા છીએ તે જીવન વિશેની માન્યતાઓને એક બાજુ મૂકી, તટસ્થ મનથી વિચાર કરીએ તો જણાશે કે આપણું જીવન શરીર, બુદ્ધિ અને મન દ્વારા ઉત્પન્ન કરાયેલા પ્રેમને પામવા સિવાય બીજા કશા માટે નથી. મન દ્વારા - મનની શક્તિ દ્વારા - મનની ઇચ્છાઓ દ્વારા અને મનના શુદ્ધ વિચારો દ્વારા જ જીવનનું આ શ્રેય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પણ આમ શા માટે થતું નથી?

હજારો વરસોથી મનુષ્ય મનની અવગણના કરતો રહ્યો છે. એણે ભાવનાને ઠુકરાવી છે. એણે શરીર અને શરીર પછી ફક્ત બુદ્ધિને જ મહત્વ આપ્યું છે. આ જ કારણે એ જીવનના ધ્યેયને પણ ગુમાવી બેઠો છે. બુદ્ધિ દ્વારા કરાયેલા તર્કને જ એ ધર્મ માની બેઠો છે.

આજના મનુષ્યને ખબર જ નથી કે એ શા માટે જીવે છે. પૈસા કમાવા? શરીર સુખ ભોગવવા? ક્ષુલ્લક કહી શકાય એવી સિદ્ધિઓ હાંસલ કરવા?

તમે તમારી તરફ - તમારી આસપાસ નજર નાખશો તો તમને એવા માણસો જ દેખાશે, જેઓ ક્ષુલ્લક ઇચ્છાઓની પૂર્તિ કરવામાં જ જીવન સમાપ્ત કરી નાખે છે. તેઓ ભલે આ ન જાણતાં હોય, છતાં એમની મનની શક્તિ આ ભૌતિક લાલસાઓ પાછળ ખર્ચાઈને નાશ પામે છે. તમે ઇચ્છો - ન ઇચ્છો - મન સતત કાર્યરત હોય છે. જ્યારે મનની શક્તિઓનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી, ત્યારે એનો આપોઆપ દુરુપયોગ જ થાય છે - આળસુ માણસની શારીરિક શક્તિ વેડફાય છે તેમ મન દ્વારા શુદ્ધ ભાવના ઉત્પન્ન કરવા સિવાય જીવાયેલું જીવન અનેક સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન કરે છે અને એ ક્રોધ, અહંકાર, દ્વેષ, રોગ, આપત્તિ વગેરેનું આશ્રયસ્થાન બની જાય છે.

એ માણસ જીવે છે - કશા જ ઉચ્ચ ધ્યેય વગર. સવારથી સાંજ સુધી મજૂરી, નોકરી, ધંધો કરી પૈસા રળવા સિવાય એને બીજું કશું જ ધ્યેય નથી. એ ભોજન એ રીતે લે છે, જાણે ફક્ત ખાવા માટે જ એ જન્મ્યો હોય. એના ખોરાકમાં સંયમ નથી. એના પૈસા - એની બુદ્ધિ ફક્ત એટલા માટે જ છે કે એ એક સુંદર જીવનસાથી પસંદ કરી લે. (સ્ત્રી અને પુરુષ બંને માટે આ હકીકત છે.) જાતીય જીવનમાં શરીર રંજન સિવાય લગ્નમાં એનો કોઈ હેતુ હોતો નથી. વિલાસની આ રમત રમતાં જ એને બાળકો પેદા થાય છે. આ બાળકના જન્મના

કારણમાં પ્રેમ કે જીવનની અનિવાર્યતા નથી, ફક્ત એક કુદરતી 'અ-સાહજકતા' છે. આ જગત પર આ જ રીતે પેદા થયેલા અનેક સ્ત્રી-પુરુષો જીવે છે અને પ્રેમ સિવાય તેઓ બધું જ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

મન એ સાક્ષાત પ્રકૃતિ છે. પ્રકૃતિની સહુથી નજીક જો કોઈ તત્વ માનવીમાં હોય તો એ એનું મન છે. આ મન જ્યારે પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ દિશામાં ભાગે છે, ત્યારે એ જીવનમાં સુખ પ્રાપ્ત કરવાના બદલે દુઃખ પ્રાપ્ત કરે છે.

ફક્ત મન જ તમને આમાંથી મુક્ત કરી શકે

તમે સાંભળ્યું હશે - તમને અવારનવાર કહેવામાં આવે છે - પ્રકૃતિ પાસે પાછા ફરો, પરંતુ ફક્ત શરીર અને બુદ્ધિ સાથે તમે પ્રકૃતિ પાસે પાછા ફરી શકવાના નથી. જ્યાં સુધી તમે મનના ઘોડા પર સવાર નહીં થાવ, ત્યાં સુધી પ્રકૃતિ તમારાથી યોજન દૂર રહેવાની છે.

મનના ઘોડા પર સવારી કરવી કંઈ અઘરી પણ નથી. કુદરતે દરેક મનુષ્યને મન આપ્યું છે. આ મનનો ઉપયોગ કરી સ્વાસ્થ્ય - ઐશ્વર્ય - સુખ - આનંદ અને મુક્તિ મેળવવાની પરવાનગી પણ એણે તમને આપી જ છે.

તમારે આ માટે તમારા મનની શક્તિઓને ઓળખવાની - કેળવવાની અને તેનો ઉપયોગ કરતાં શીખવાની જરૂર છે. અનેક ખોટી માન્યતાઓમાં આપણે ફસાયા છીએ. મોટા ભાગે આપણે આપણા જ હાથે આપણા જીવનની બરબાદીને નોતરીએ છીએ. પૂર્વજન્મના કર્મની માન્યતા અને આકાશી ગ્રહોના આધારે આપણે જીવનને પરવશ બનાવી દીધું છે. જો પૂર્વજન્મનાં ફળ આપણે આ સમયે ભોગવી રહ્યાં હોઈએ તો પૂર્વજન્મમાં આપણે શા માટે ખોટાં કર્મો કર્યાં છે, એ કોઈ સમજાવી શકે તેમ નથી.

આકાશમાં રહેલા વિશાળ ગ્રહો શા માટે ફક્ત તમને જ પીડા આપે? કદાચ આપણે આ વાતો સ્વીકારી પણ લઈએ તો એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે કે કુદરતે આપણને અગમનિગમના ભયાનક શત્રુઓ સામે ઝઝૂમવા - લડવા અને વિજય પ્રાપ્ત કરવા એક ગજબનાક શક્તિ આપી છે અને તે છે મનની શક્તિ.

મનની શક્તિ પાસે ગમે તે જન્મોનાં કર્મો કે આકાશના વિશાળ ગ્રહો પણ લાચાર બની જાય છે - એ સત્ય છે અને એનું કારણ એ છે કે તેઓ પણ પોતાનો પ્રભાવ આ વિશ્વમાં પથરાયેલી માનસિક શક્તિ વડે જ દાખવી શકે છે. હકીકત તો એ છે કે મનને સમજ્યા વગર કરવામાં આવેલી કલ્પનાઓએ ભ્રમણા બની આપણને છેતર્યા છે!

મનને શક્તિશાળી બનાવો. મન પર ખોટી માન્યતાઓ લાદશો નહીં. લાદેલી હોય તો તેને પ્રયત્નો કરી ફગાવી દો. મનને શ્રદ્ધાથી - આત્માથી પુષ્ટ કરો. એને અશ્રદ્ધા અને અંધશ્રદ્ધા વડે નિર્બળ ન બનાવો - અને જુઓ, તમારું મન કેવા કેવા ચમત્કારો સર્જે છે, એ તમને ઐશ્વર્ય આપશે, એ તમને સદબુદ્ધિ આપશે, એ તમને સ્વાસ્થ્ય આપશે, એ તમને શાંતિ અને મુક્તિ પણ આપશે.

મનની શક્તિ કોને પ્રાપ્ત થાય?

જગતમાં પ્રત્યેક મનુષ્ય મનની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. મનની શક્તિ દરેકને પ્રાપ્ત થયેલી છે જ. અલબત્ત આમાં પ્રમાણમાં ફરક હોઈ શકે. આમ છતાં દરેક મનુષ્ય પોતાનું ભલું કરી શકે એટલી શક્તિ તો એનામાં હોય જ છે. ક્યારેક લાખોમાં એક પાસે આ શક્તિ વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે.

જેવી રીતે પોતાના મનોરંજન માટે હરકોઈ આવડે તેવું ફાવે તેવું ગીત ગાઈ શકે છે, પરંતુ કોઈકમાં ગાવાની એવી વિશિષ્ટ શક્તિ હોય છે કે એ પોતાના ગાયનથી અનેકનું મનોરંજન કરી શકે છે. આમાં એને મળેલી કુદરતી બક્ષિસ ઉપરાંત એણે કરેલા રિયાઝનો પણ અમૂલ્ય ફાળો હોય છે.

એવી જ રીતે માનસિક શક્તિની જેને વિશિષ્ટ ભેટ મળી હોય તે સાધના દ્વારા આ શક્તિનો વિકાસ કરી શકે છે અને એ શક્તિનો અન્યના ભલા માટે ઉપયોગ પણ કરી શકે છે.

આનંદી, સત્યના આગ્રહી, સર્જનપ્રતિભા ધરાવનાર, પ્રેમાળ, જગતમાં સર્વનું શ્રેય ઇચ્છનાર, નિર્ભય, નિઃસ્વાર્થ, નિર્દોષ લોકોને સરળતાથી માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

માનસિક શક્તિનો દુરુપયોગ કરનાર પણ આ જગતમાં છે જે ખરી રીતે મારી દ્રષ્ટિએ માનસિક શક્તિ નહીં પણ માનસિક નિર્બળતાનો ભોગ બનેલા હોય છે.

યોગ્ય આહાર, વ્યાયામ વગેરેથી જેમ શરીરને મજબૂત બનાવી શકાય છે એ જ રીતે શ્રદ્ધા, સાધના, માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ હોય તેવી વ્યક્તિનું યોગ્ય માર્ગદર્શન લેવાથી અને નિઃસ્વાર્થ બુદ્ધિથી મનની શક્તિ પણ વધારી શકાય છે.

માનસિક શક્તિ દ્વારા પ્રાપ્તિ

માનસિક શક્તિને કશું જ અપ્રાપ્ય નથી. આ જગતમાં જે કંઈ છે અને આ જગત ઉપરાંત વિશ્વ પણ માનસિક શક્તિનો જ પ્રભાવ અનુભવી આકાર ધારણ કરી શકે છે.

મનુષ્યે કોઈ પણ શક્તિનો ઉપયોગ જીવનના શ્રેય માટે જ કરવો જોઈએ. જીવનનું પરમ શ્રેય શુદ્ધ પ્રેમમાં પરિવર્તન સિવાય કશું જ ન હોઈ શકે. આ સાથે જ મનુષ્યે જીવન ટકાવી રાખવા શરીર અને બુદ્ધિને સ્વસ્થ રાખવાની એટલી જ આવશ્યકતા છે. ઐશ્વર્ય અને જ્ઞાન અને સ્વાસ્થ્ય એ મનુષ્યના જન્મજાત અધિકારની વાત છે.

પ્રથમ આપણે ઐશ્વર્યની વાત લઈએ.

આ વિશ્વમાં વિપુલ પ્રમાણમાં સંપત્તિ છે. મનુષ્યમાં શક્તિ હોય એટલી સંપત્તિ એ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. નિર્ધન રહીને તમે જ પ્રકૃતિનો દ્રોહ કરો છો. ધનવાન થવાનો તમને પૂરેપૂરો અધિકાર છે. આમ છતાં આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાંક મનુષ્યો ખોટી માન્યતા અને પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા ખોટા તર્કોના કારણે નિર્ધનતાને ક્યારેક આશીર્વાદ તો ક્યારેક કર્મોનું ફળ માની જિંદગીભર નિભાવી લે છે. આ અને આવું તત્વજ્ઞાન જ ખોટું અને વખોડવાલાયક છે.

અનેક મનુષ્યોએ મને કહ્યું છે કે ઐશ્વર્ય - સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવાના એમના પ્રયાસો નિષ્ફળ ગયા છે. આવા બધા જ કિસ્સાઓમાં મેં જોયું છે કે નિષ્ફળ જનારાઓએ મનથી પુરુષાર્થ નથી કર્યો. એમને જે કંઈ પ્રયાસ કર્યા છે તે ફક્ત ભાગ્યના આધારે -અથવા તો નિષ્ફળ થવાની આશંકા સાથે. જે કાર્યોમાં મન દ્વારા આત્મશ્રદ્ધાને વણી લેવામાં આવતી નથી, તેવાં મોટા ભાગનાં કાર્યો નિષ્ફળ જ જાય છે.

આ વિશ્વ - આ સૃષ્ટિ - આ જગત સંપત્તિ, ઐશ્વર્ય અને સુખથી ખીચોખીચ ભર્યું છે. તન - બુદ્ધિ અને મનથી પ્રયત્ન કરો. એ તમારો અધિકાર છે.

આ જગતમાં સંપત્તિવાન અન્ય માર્ગો પણ બની શકાય છે, પરંતુ એ ગલત માર્ગ છે અને એ પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ છે અને તેના કારણે માનસિક શક્તિનો નાશ થાય છે.

એથી ઊલટ કંઈ પણ સર્જન કરી - પ્રકૃતિના સહકારથી મેળવેલી સંપત્તિ માનસિક શક્તિમાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે.

એ જ રીતે બુદ્ધિ એ પણ ઈશ્વરીય દેન છે. પ્રકૃતિમાં પુષ્કળ જ્ઞાન ભર્યું છે. પ્રકૃતિને ભણો, એને વાંચો, એની પાસેથી શીખો. એમાં મૌલિકતા છે અને એ તમારો અધિકાર છે. સારાસારનો વિવેક કરી શક્તી બુદ્ધિ, પ્રકૃતિમાંથી સત્ય ગ્રહણ કરી શક્તી બુદ્ધિ, અંધશ્રદ્ધા વગરની સ્વચ્છ બુદ્ધિ માનસિક શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

અવિવેકી, સત્યાસત્યનો ભેદ ન પારખી શક્તિ, અંધ શ્રદ્ધાળુ, વિચાર વિહીન બુદ્ધિ માનસિક શક્તિનો નાશ કરે છે.

શારીરક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક શક્તિ

શરીરના દરેક પ્રકારના રોગનું કારણ રોગી મન છે. પ્રાગૈતિહાસિક કાળમાં શરીરને ખાસ રોગો ન હતા. મનુષ્ય અકસ્માતથી મૃત્યુ પામતો. એ પ્રકૃતિ સાથે વધારે જીવતો હતો. એ પછી મનુષ્યમાં

સ્વાર્થ, ઈર્ષા, ક્રોધ, અસંયમ જેવા અવગુણો વિકસવા લાગ્યા અને એ પ્રકૃતિથી વિમુખ થતો ગયો. મનુષ્યની ભૌતિક ચાહના અને અજ્ઞાનનું આ પરિણામ હતું. એ પછી માનવીની બુદ્ધિનો વિકાસ થતો ગયો, તેમ એ શરીરના રોગોના ઉપાયો બુદ્ધિથી શોધવા લાગ્યો. એમાં એને આંશિક સફળતા મળી. એ સાથે જ આ ઉપાયોએ શરીર પર અનેક આડ-અસરો ઊભી કરી અને માનસિક નિર્બળતાને પણ નોતરી.

છેલ્લી સદીમાં મનુષ્યે પ્રથમ વાર માનસિક રોગો વિશે જાણ્યું. માનસિક રોગોની ચિકિત્સાનું શાસ્ત્ર પણ વિકસ્યું. માનસ-ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં એ જેમ જેમ ઊંડો ઊતરતો ગયો, તેમ તેમ એને જણાયું કે અનેક શારીરિક રોગોનું કારણ - મૂળ કારણ - માનસિક હતું - છે.

અલબત્ત, આજે પણ આ વિશે અધૂરી સમજ છે. આજે મન વિશે શાસ્ત્રો જાણે છે તે એમણે બુદ્ધિ દ્વારા મેળવેલી સમજ છે - તળેટીમાં ઊભી શિખરનો અંદાજ લગાવવાની રમત છે.

વાસ્તવમાં તો શરીરનો એક પણ રોગ એવો નથી જેનું કારણ 'મન' ન હોય. કબજિયાતથી લઈને કેન્સર અને ખરજવાથી લઈને ખાંસી સુધીના રોગોનું એકમાત્ર મૂળ કારણ 'રોગી મન' છે.

- અને આમ છતાં હતાશ થવાની જરૂર નથી. સામાન્ય રીતે મનુષ્ય રોગી હોય છે તે કરતાં નીરોગી વધારે હોય છે. મોટાભાગના ગંભીર રોગોમાં પણ તમે પાંચથી પંદર ટકા બીમાર હો છો, જ્યારે બાકીના ટકા તમે સ્વસ્થ જ હો છો. શારીરિક બીમારી એ પ્રકૃતિએ તમને તમારા અપ્રાકૃતિક વર્ત્યાવ સામે આપેલી ચેતવણી સિવાય કશું જ નથી.

જેમ મન તમને રોગી બનાવી શકે છે, તેમ એ તમને નીરોગી પણ બનાવી શકે છે. પ્રકૃતિ જેવો ડૉક્ટર-વૈદ્ય-ચિકિત્સક આ જગતમાં

બીજો કોઈ નથી અને મન અને પ્રકૃતિનો સંબંધ અવિચ્છિન્ન છે. ફક્ત મન જ તમને પ્રકૃતિ સાથે સંબંધ બાંધી આપી શકે.

- અને સાવધાન!

માનસિક શક્તિ દ્વારા ચિકિત્સા વાત કરવામાં એટલી સહેલી છે અને કેટલાંક અજ્ઞાન લોકો આને દૈવીશક્તિનું નામ આપતા હોવાથી આ જગતમાં અનેક ધુતારાઓ આના નામે લોકોને ઠગે છે, ક્યારેક અર્ધસમજવાળી વ્યક્તિમાં આવી શક્તિનો અચાનક આવિર્ભાવ થવાથી એઓ પોતે જ હોશકોશ ગુમાવી બેસે છે અને ભોળી પ્રજા આવા લોકો પાછળ પાગલ બની એમની ચમત્કારિક સિદ્ધિઓનો ગેરલાભ ઉઠાવે છે.

મારા અનુભવકાળ દરમિયાન હું એવા અનેક લોકોને મળ્યો હતો, જેઓ રુઝોને સ્પર્શ દ્વારા યા અન્ય કોઈ પ્રકારે સાજા તો કરી શકતા હતા, પણ તેમને પોતાને જ આની પાછળના કારણની ગતાગમ પડતી ન હતી. બૌદ્ધિકો દ્વારા જ્યારે આવા દૈવીશક્તિ ધરાવનારાઓને પડકારવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ પોતાની શક્તિઓનો ખુલાસો આપી શકતા નથી. આ સંપૂર્ણપણે મનોવૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સા હોવા છતાં તેઓ કોઈ એક અને બે જેવું કારણ બતાવી શક્યા નથી.

મોટેભાગે આવા 'દૈવીશક્તિ'નો દાવો કરનારાઓ રુઝોને મફત યા ભેટ લઈને સાજા કરતા હોવાથી આવી ચિકિત્સામાં શ્રદ્ધા ધરાવતી કે ન ધરાવતી વ્યક્તિઓ પણ ધસારો કરે છે. આ ધસારા અને પ્રસિદ્ધિના મોહના કારણે પેલા દૈવીશક્તિવાળાની અનાયાસ મળેલી માનસિક શક્તિનો ધીરે ધીરે નાશ થાય છે.

આવી ચમત્કારિક ચિકિત્સાઓ સામે બૌદ્ધિકો અવારનવાર જેહાદ જગાવતા હોય છે અને અજ્ઞાની- અચાનક કશાક અકસ્માતના કારણે બની બેઠેલા ચિકિત્સકો આનો યોગ્ય જવાબ આપી શકતા ન હોવાથી આવી ચિકિત્સા સામે લોકોમાં અશ્રદ્ધા જાગૃત થાય છે. આવા લોકો

પાસે જાતે કરવાનું કશું જ કરવા ન ઇચ્છતા- હતાશ રોગીઓ જ જતા હોવાથી પણ ધાર્યું પરિણામ આવી ચિકિત્સામાં આવતું નથી.

મનની શક્તિ દ્વારા ચિકિત્સામાં સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ

શારીરિક, બૌદ્ધિક અને માનસિક શક્તિમાં માનસિક શક્તિ શ્રેષ્ઠ છે અને એ શિખર પર બિરાજે છે. શરીર મર્યાદા છે, બુદ્ધિનેર પણ મર્યાદા છે, જ્યારે મનની શક્તિને કોઈ મર્યાદા નથી. બૌદ્ધિકો ફક્ત એક અને એક બેના ગણિતને જ ઓળખી શકે છે. મન દ્વારા સર્જાયેલી ભાવનાત્મક કવિતા વિશે એમની પાસે કોઈ ઉકેલ નથી. પૈસા દ્વારા ખરીદાયેલી સેવાને તેઓ ઓળખી શકે છે, જ્યારે નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ દ્વારા થયેલા સર્જનને તેઓ સમજી શકતા નથી. સિન્થેટિક સુંગંધોનું વિશ્લેષણ તેઓ કરી શકે છે, પણ ફૂલની સુંગંધમાં રહેલી ભાવનાને તેઓ ઓળખી શકતા નથી.

અલબત્ત, બૌદ્ધિકોના પડકારે અનેક ઢોંગીઓને ઉઘાડા પાડ્યા છે, પણ સાથોસાથ જ વિશ્વની આ શ્રેષ્ઠતમ ચિકિત્સા પદ્ધતિનું ગળું પણ દબાવ્યું છે. આ કંઈ નવું નથી. એલોપેથી ચિકિત્સાપદ્ધતિએ પણ અનેક નવી શોધો કરતાં પહેલાં ખોટા ઊંઘાપોહનો સામનો કરવો જ પડ્યો છે.

આનંદની વાત તો એ છે કે વિરોધ હોવા છતાં માનસિક શક્તિ દ્વારા ઐશ્વર્ય, સદબુદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્યનો લાભ પામવાની પ્રવૃત્તિ વિકસી રહી છે.

અંધશ્રદ્ધા એ ગુનો છે, પણ અશ્રદ્ધા તો એનાથી પણ મોટો ગુનો છે. શ્રદ્ધા વગરનો માણસ ક્યારેક માનસિક ઊંચાઈએ પહોંચી શકતો નથી. બૌદ્ધિકોની બુદ્ધિ પણ મન દ્વારા વિકાસની અદમ્ય ઇચ્છાનું જ પરિણામ છે.

જ્યારે માનવીનો સંપૂર્ણ માનસિક વિકાસ થશે - અને એ થશે જ; એ ઉત્ક્રાંતિના ક્રમનું આગલું પગથિયું છે - ત્યારે માનવીનો બધો જ વ્યવહાર મન દ્વારા થશે. ટેલિફોન કે ટેલિવિઝનના બદલે એ ટેલિપથીનો ઉપયોગ કરતો હશે.

માનવીના શરીરની સંપૂર્ણ સરવાર પણ ફક્ત મન દ્વારા જ થઈ શકશે. આજે પણ એ શક્ય છે અને એમ થશે જ. આજે માનસિક શક્તિ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય - ઐશ્વર્ય, સદબુદ્ધિની પ્રાપ્તિ ભલે પ્રાથમિક અવસ્થામાં અહોય, પણ એ સિદ્ધિનું પરિણામ ચમત્કારિક છે, એમાં કોઈ શંકા નથી.

માનસિક શક્તિ અને શ્રદ્ધા

શ્રદ્ધા અને મનનો જબરો સંબંધ છે. શ્રદ્ધા દ્વારા જ મન શક્તિવાન બને છે. શ્રદ્ધા જ્યારે સંપૂર્ણ આત્મશ્રદ્ધા બને છે, ત્યારે મન પણ સંપૂર્ણ શક્તિમાન બને છે. અશ્રદ્ધા અને અંધશ્રદ્ધા બંને અવૈજ્ઞાનિક છે. જ્યારે શ્રદ્ધા અને આત્મશ્રદ્ધા બંને સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક-મનોવૈજ્ઞાનિક છે.

તર્ક, કુતૂહલ, સંશોધન, સંશય આદિથી માનવીની બુદ્ધિનો ઉત્તરોત્તર વિકાસ થાય છે, એમ શ્રદ્ધા - એકમાત્ર શ્રદ્ધાથી માનવીના મનનો વિકાસ થાય છે.

અને શ્રદ્ધા એટલે સત્યમાં વિશ્વાસ, વિચારોની શક્તિમાં આસ્થા, કલ્પના અને સર્જકતામાં ઈશ્વરનાં દર્શન અને નિસ્વાર્થ પ્રેમનું ધ્યેય.

બૌદ્ધિક ગણિત ફક્ત એક અને એક બે કરીશકે છે, જ્યારે માનસિક કવિતામાં અને એક અને એક એટલે અગણિત શક્યતાઓ છે. આ અગણિત શક્યતાઓ બૌદ્ધિકોને માનસિક શક્તિ પ્રત્યે અશ્રદ્ધા પ્રેરે છે, પણ એ અશ્રદ્ધાના કારણે જ માનસિક શક્તિનો વિકાસ રુંધાય છે. મનની શક્તિના વિકાસ માટે મનુષ્યે કલ્પનાશીલ બનવું જરૂરી છે. કલ્પના દ્વારા જ સર્જન થાય છે. જે મનુષ્ય ઐશ્વર્ય, સદબુદ્ધિ કે સ્વાસ્થ્યની કલ્પના નથી કરી શકતો - એ એને પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો - અને જેને પોતાની કલ્પનાઓમાં વિશ્વાસ નથી, એની કલ્પનાઓ ફળતી નથી.

યોગ એ માનસિક શક્તિના વિકાસ માટેની આગવી જરૂરિયાત છે. યોગ એટલે યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવી, યોગ્યતા પ્રાપ્ત કર્યા વગર કરાયેલી કલ્પનાઓ પણ સાકાર થતી નથી.

દા.ત. તમે દેશના વડાપ્રધાન થવાની કલ્પના કરો, પણ વડાપ્રધાન થવાની યોગ્યતા તમારામાં ન હોય તો એ કલ્પના ફળતી નથી. યથાયોગ્ય ઐશ્વર્ય, સદબુદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્ય એ તમારો અધિકાર છે - જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે અને એ અધિકારમાં તમને શ્રદ્ધા હોયતો તમારો માનસિક વિકાસ અવશ્ય થઈ શકે છે.

જો તમારામાં જરા પણ અશ્રદ્ધા હોય તો તમે માનસિક શક્તિ દ્વારા ઐશ્વર્ય, સ્વાસ્થ્ય અને સદબુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકવાના નથી; તો તમારે તમારું જીવન ભાગ્ય, આકાશી ગ્રહો અને પરિસ્થિતિના આધારે જ છોડી દેવું બહેતર છે- તમારા માટે બીજો કોઈ માર્ગ નથી.

સંમોહન-હિપ્નોટીઝમ અને માનસિક શક્તિ

એટલું જરૂર યાદ રાખો કે માનસિક શક્તિ અને હિપ્નોટીઝમ- સંમોહનને કશો સંબંધ નથી. સંમોહન કે હિપ્નોટીઝમ દ્વારા સારવાર કે ઉપચાર વાસ્તવમાં તો માનસિક શક્તિનો તો નાશ કરે છે. અલબત્ત, બંનેને મન સાથે સંબંધ છે, પણ એક મનને શક્તિમાન બનાવે છે, બીજું નિર્બળ. યાબુક મારીને ઘોડાને દોડાવો અને ઘોડો પોતે જ પોતાની સૂઝથી - ઇચ્છાથી દોડે તેમાં જમીન - આસમાનનો ફરક છે. સંમોહન દ્વારા હુકમો આપીને મનને યાબુક મારવામાં આવે છે.

- તો માનસિક શક્તિ એ એવી પ્રક્રિયા છે કે જ્યાં મનનો સંબંધ આપોઆપ પ્રકૃતિ સાથે બંધાય છે અને મન પ્રકૃતિને અનુરૂપ પ્રગતિ કરીને શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો મન પ્રકૃતિમાંથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરી પુષ્ટ બને છે, જ્યારે સંમોહનથી એનો પ્રકૃતિ સાથેનો સંબંધ નાશ પામે છે.

હિપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ આજકાલ ચિકિત્સામાં બહોળા પ્રમાણમાં થઈ રહ્યો છે. માનવીના મનના ભીતરમાં ઊતરીને તેના રોગના મૂળને પારખી એ મૂળ ઉખેડી નાખવાની અથવા તો એ મૂળને ધરબી દેવાની રીત અજમાવામાં આવે છે. રોગીનો રોગ આ પ્રકારે નાશ પામતો નથી પણ દબાય છે અને તેનું મન શક્તિશાળી બનવાને બદલે નિર્બળ બને છે. ક્યારેક આ કારણે એ એક રોગના બદલે રોગનો ભોગ પણ બને છે.

માનસિક શક્તિનો વિકાસ દરેકે જાતે કરવાનો હોય છે. અલબત્ત, આ માટે માર્ગદર્શનની આવશ્યકતા હોય છે, પણ જેમ સૂર્યના ઊગતા જ અંધકારનો નાશ થાય છે, એમ માનસિક શક્તિ વધતાં જ માનસિક અશક્તિના કારણે થયેલા રોગો નાશ પામે છે. મનની ખૂબ જ અશક્ત અવસ્થામાં સંમોહનનો આશરો લઈ શકાય, પણ શક્ય હોયતો સંમોહનને ટાળવાનો પ્રયત્ન જ કરવો જોઈએ. ક્યારેક તાત્કાલિક ઉપાય તરીકે હિપ્નોટીઝમનો ઉપયોગ અનિવાર્ય બને ખરો, પણ માનસિક શક્તિના આરાધકે આનાથી દૂર રહેવું જ સારું.

અલબત્ત, માનસિક શક્તિ દ્વારા ઉપચારમાં સમય લાગે છે. ક્યારેક આ ઉપચાર ધીરજની કસોટી પણ કરે છે, પણ જ્યારે એના પરિણામો દેખાવા લાગે છે, ત્યારે એ ચમત્કારિક હોય છે.

અન્યની માનસિક શક્તિના આધારે થયેલા ઉપચાર શરૂઆતમાં સહાયભૂત બને છે ખરા, પણ દરેકે જાતે જ માનસિક શક્તિ કેળવવી અતિ આવશ્યક છે. લાંબા સમય માટે અન્યની માનસિક શક્તિનો આશરો પણ પોતાની માનસિક શક્તિને દુર્બળ બનાવે છે.

રોગના પ્રકાર

ફક્ત શારીરિક રોગો એ જ કંઈ રોગ નથી. નિર્ધનતા, મંદબુદ્ધિ, અલ્પબુદ્ધિ, જીવવા માટેની અનિચ્છા, કલ્પનાશીલતાનો અભાવ, ભય, સ્વાર્થ, ક્રોધ આદિ પણ માનસિક દ્રષ્ટીએ રોગ જ છે; બલ્કે વધુ ખતરનાક રોગ છે.

નિર્ધનતા- ગરીબી એ જગતનો સહુથી મોટો રોગ છે. ખોટા પ્રકારની વિચારસરણીના કારણે, માણસ ગરીબીને સ્વીકારી જીવે છે અને તે જ કારણે એ પોતાની માનસિક શક્તિ ગુમાવતો રહે છે. ધનવાન બનવું એ દરેક માણસનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. કર્મ અને કર્મફળ અંગેની વિચિત્ર માન્યતાઓ માણસને નિષ્ઠિય બનાવે છે. નિષ્ઠિયતા એ માનસિક શક્તિનો પહેલો દુશ્મન છે. સક્રિય આપોઆપ જ માનસિક શક્તિને પામે છે.

ઐશ્વર્યવાન- સંપત્તિવાન બનવું એ ઈશ્વર તરફથી ઉત્ક્રાંતિનું પ્રથમ પગથિયું છે. દરેક મનુષ્ય ઈશ્વરત્વ પ્રાપ્ત કરવા સર્જાયો છે.

ઐશ્વર્ય એટલે કુદરત દ્વારા ઉપલબ્ધ દરેક સુખ-સગવડ મેળવવાનો મનુષ્યે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અલબત્ત, આ પ્રયત્નમાં પણ સંયમ હોવો જરૂરી છે. ક્યાંક એવું ન બને કે ઐશ્વર્ય - ભૌતિક સંપત્તિની પ્રાપ્તિ પાછળ જ એ એવો લપેટાય કે એ ઈશ્વરત્વ તરફ જવાનું જ વિસરી જાય. ઐશ્વર્યની પ્રાપ્તિ સાથે જ ઈશ્વરની પ્રાપ્તિની યાદ જ મનુષ્યને નીરોગી રાખી શકે.

એ જ રીતે, જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ એ પણ મનુષ્યનું અગત્યનું કર્તવ્ય છે. જેણે શુદ્ધ ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત કર્યું છે, એ જ શુદ્ધજ્ઞાન પણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. અલબત્ત, ક્યારેક શુદ્ધજ્ઞાન જ ઐશ્વર્યની ગરજ સારે છે. શુદ્ધ જ્ઞાન પણ ઐશ્વર્યનો પ્રકાર છે. ચિંતન વગર જ્ઞાન જડ બની જાય છે. ચિંતન કરનારનું જ્ઞાન ક્રમશઃ શુદ્ધ બને છે.

નિરોગી ઐશ્વર્ય અને નીરોગી બુદ્ધિવાળો જ શુદ્ધ જ્ઞાનને સમજી તેમાં વૃદ્ધિ કરી શકે છે.

તમારા દિમાગને જરીપુરાણા વિચારોનાં સંગ્રહાલય ન બનાવો. તમારા દિમાગને કમ્પ્યુટર ન બનાવશો, માહિતીનો ભંડાર સંઘરીને તમારા દિમાગને કોઠાર ન બનાવશો. તમારા દિમાગમાં શક્યતાઓના ગુલાબને પાંગરવા દો અને તમારા દિમાગને તમે એવાં વિશાળ બનાવો કે તેમાં પ્રકાશને ટમટમવાનો અવકાશ મળી રહે. તમારું દિમાગ શુદ્ધ કેન્વાસ જેવું અને કોરા કાગળ જેવું રાખો, જેથી પ્રકૃતિ તેના પર કલ્પનાના રંગો અને સુગંધી શબ્દોનાં બાગ ખીલવી શકે છે.

આ છે નીરોગી રહેવાની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો.

અલબત્ત, ફરી એક વાર જણાવું કે નીરોગી એટલે ફક્ત શરીરથી જ નીરોગી નહીં; પણ હું તમને બુદ્ધિથી અને મનથી પણ નીરોગીપણાની વાત કરવા ઇચ્છું છું.

તન, બુદ્ધિ અને મનની નીરોગિતાની વાત એકબીજા સાથે અજબ રીતે સંકળાયેલી છે. આ જાણી લેવું આવશ્યક છે.

હવે આપણે માનસિક શક્તિ દ્વારા શારીરિક રોગોને જડમૂળમાંથી કેવી-રીતે કાઢી શકાય એ વીશે વિચારીશું.

શારીરિક રોગ

ભલે માનસિક નિર્બળતાના કારણે કોઈ રોગ ઉદભવ્યો હોય, છતાં એનું પરિણામ તો શરીર પર જ દેખાય છે. શરીર એ ભીતરના રોગનું દર્પણ છે. માનવીના મનની અપ્રાકૃતિક અવસ્થાનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન શરીર પર જ થઈ શકે છે. એટલે આપણે શરૂઆતમાં જો શારીરિક રોગોની ચિકિત્સા કરીએ તો મોટા ભાગના માનસિક રોગોને પણ હટાવી શકીએ અને માનસિક શક્તિ માટેનો માર્ગ ખુલ્લો કરી શકીએ.

શારીરિક દરદો માટે આજકાલ અનેક પ્રકારના ઉપચારો ઉપલબ્ધ છે. આયુર્વેદ, એલોપેથી, હોમિયોપેથી, યુનાની ઉપરાંત એક્યુપ્રેશર, એક્યુપંકચર કે શિવામ્બુ અને નેચરોપેથી જેવી ઉપચાર-પદ્ધતિઓ દ્વારા શરીરના રોગોને દૂર કરી શકાય છે. આ બધી જ ઉપચારપદ્ધતિઓ વચ્ચે નાના મોટા અંશે મતભેદ પ્રવર્તે છે. એલોપેથિક ઉપચાર ઝડપી છે, પણ એની આડઅસરોનો સ્વીકાર ડોક્ટરો પણ કરે છે. હોમિયોપેથિક અસરકારક છે, પણ ધીમો ઉપાય છે. આયુર્વેદ આપણા દેશમાં સદીઓથી મશહૂર છે માનસિક રોગોની ચિકિત્સા કરાવનારાઓ માટે આયુર્વેદ ઉપરાંત નિસર્ગોપચાર શ્રેષ્ઠ સહાયક ઉપચાર છે.

જોકે આ બધી ઉપચાર-પદ્ધતિઓનું વિવેચન કરવાનો કોઈ આશય નથી. મોટાભાગે તો દરદીઓ પોતાની શ્રદ્ધા અને ક્યારેક મજબૂરીના કારણે ઉપચાર-પદ્ધતિ અપનાવે છે. મોટા ભાગે દરદીના સંસ્કાર પણ એને જે કે તે ઉપચાર -પદ્ધતિનો આશ્રય લેવા પ્રેરે છે.

દરદીને જે પદ્ધતિમાં વિશ્વાસ હોય એ જ પદ્ધતિથી એનો ઉપચાર કરાવવો જોઈએ. મોટાભાગે એવું બને છે કે દરદી પોતે ઉપચાર પદ્ધતિ વિશે જાણતો ન હોવાથી વારંવાર ઉપચાર- પદ્ધતિઓ બદલ્યા કરે છે. ઘણી વાર મેં જોયું છે કે મોટા ભાગના તબીબો પણ દરદીને સાજો કરવાનો આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા નથી.

જે ચિકિત્સક દરદીને સાજા કરવાનો આત્મવિશ્વાસ ધરાવતો હોય, તેની જ પસંદગી કરવી જોઈએ.

દરદીએ ઉપચાર-પદ્ધતિ વિશે શક્ય તેટલું જાણી લેવાની કોશિશ કરવી જોઈએ અને પોતાને ઉપચાર-પદ્ધતિમાં વિશ્વાસ બેસે પછી જ ઉપચાર કરાવવો જોઈએ. ક્યારેક પરિણામ ધીમે આવે તો અસ્વસ્થ ન થતાં ધીરજ રાખવી જોઈએ.

યાદ રાખો, વિશ્વાસ એ માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રથમ પાયો છે. તમારા દરદની નાબૂદીમાં - તમે ભલે ગમે તે ચિકિત્સા પદ્ધતિ અપનાવતા હો - ચિકિત્સક અને દરદીનો પરસ્પર વિશ્વાસ અને આત્મવિશ્વાસ નેવું ટકા અને દવા દસ ટકા જ આમાં ભાગ ભજવે છે.

એટલે તમે સંપૂર્ણપણે માનસિક ચિકિત્સા-શક્તિના આશ્રયે જવા ઇચ્છતા હો ત્યારે તમે જે ચિકિત્સાપદ્ધતિ અજમાવી રહ્યા હો તેમાં તમારો વિશ્વાસ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

તમને પ્રશ્ન થશે કે જો આ બધી પ્રચલિત પદ્ધતિથી સ્વસ્થ થઈ શકાતું હોય તો પછી માનસિક શક્તિ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ માટે શા પ્રયત્નો કરવો જોઈએ?

હજારો વરસોથી મનુષ્ય એ પ્રાકૃતિક રીતે જીવે છે. એણે એના ખોરાકમાં ગજબનાક ગરબડ કરી છે. ફળ કે કાચું ફણગાવેલું અનાજ કે લીલા શાકભાજી ખાવાને બદલે એ રાંધેલો- તળેલો- સત્વહીન , કૃત્રિમ રીતે મરી-મસાલાથી સ્વાદિષ્ટ બનાવેલો ખોરાક ખાય છે. આધુનિક જમાનામાં તો એના ખોરાકમાં અનેક સિન્થેટિક અકુદરતી તત્વો ઉમેરાયા છે.

સત્વશીલ ખોરાકથી મનુષ્યનાં શરીર-બુદ્ધિ અને મનનો વિકાસ થાય છે, તેમ સત્વહીન ખોરાકથી તેનાં શરીર-બુદ્ધિ અને મન નિર્બળ બને છે. મનુષ્યની પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ પણ મનુષ્યની પ્રચલિત રહેણીકરણી અને તેના ખોરાકને અનુલક્ષીને છે. જ્યાં સુધી કોઈપણ મનુષ્ય સંપૂર્ણપણે પ્રાકૃતિક દશામાં જીવવાનું શરૂ ન કરે, ત્યાં સુધી એ સંપૂર્ણપણે મન ચિકિત્સા કે પ્રકૃતિ ચિકિત્સાને આશ્રયે જઈ ન શકે.

ઉપરાંત એ પણ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ દ્વારા માનવીનાં રોગની ચિકિત્સા થતી હોય તો પણ એનું મન કેટલાંક અંશે નિર્બળ બને છે.

સંપૂર્ણ સ્વસ્થ મન માટે માનસિક શક્તિની અતિશય આવશ્યકતા છે અને તો જ મનુષ્ય સંપૂર્ણ સ્વસ્થ બની શકે. આમ છતાં દરદી અથવા માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતો કોઈ પણ મનુષ્ય જ્યાં સુધી સંપૂર્ણ રીતે 'માનસિકતા' પ્રાપ્ત ન કરે, ત્યાં સુધી એને એ જ પ્રચલિત પદ્ધતિની દવા-ઔષધ લેતો હોય તે એને લેવા દેવી જોઈએ. ઉપરાંત મન ચિકિત્સા કે માનસિક શક્તિ માટે પ્રયાસ કરનારે એ ઉપચારોમાં રોગની શ્રદ્ધા વધારવાનો પ્રયત્ન પણ કરવો જોઈએ.

રોગનો પ્રતિકાર

જીવન એટલે મૃત્યુનો પ્રતિકાર. જીવનનો અંત હંમેશા મૃત્યુમાં થાય છે, પણ જીવવું એટલે જીવનને શક્ય તેટલું લંબાવવું. સ્વસ્થતાથી જીવવું- જે જીવન મળ્યું છે, તેમાં પ્રગતિ કરવી અને એ રીતે હરપળે મૃત્યુનો પ્રતિકાર કરવો.

જીવન એટલે સતત સંઘર્ષ. જીવવા માટે મનુષ્યે સતત સંઘર્ષ કરવો પડે છે અને સત્વશીલ જીવન માટે એ અતિ આવશ્યક છે. સંઘર્ષ વગરનું જીવન નિર્માલ્ય બની જાય છે. મનુષ્ય સતત પરિસ્થિતિ સામે ઝઝૂમ્યા કરે છે. ઝઝૂમવું એ જ જિંદગી છે. પરિસ્થિતિ સામે ઝઝૂમતાં જે હારી જાય છે- થાકી જાય છે- કંટાળી જાય છે, તેનો નાશ થાય છે; પરિસ્થિતિ સામે જે સફળતાથી, સ્વસ્થતાથી ઝઝૂમે છે, તે જીતે છે.

સંઘર્ષ માટે કુદરતે મનુષ્યને ત્રણ પ્રકારની શક્તિ આપી છે. શારીરિક, બૌદ્ધિક અને માનસિક. સંઘર્ષ માટેનું મુખ્ય પ્રેરક બળ મન છે. આ પ્રેરણા જ્યારે ક્ષીણ બને છે, ત્યારે ક્રમશઃ તેની અન્ય શક્તિઓ પણ નાશ પામે છે અને એ જીવન હારી જાય છે - એ રોગી બને એ-મૃત્યુ એના તરફ વિસ્તરે છે. મૃત્યુના જડબામાં હારેલા યોદ્ધાની જેમ શરણે જવામાં નિર્માલ્યતા છે અને એ જ મૃત્યુના જડબામાં વિજયી યોદ્ધાની જેમ પ્રવેશવામાં જીવનની સાર્થકતા છે.

આ રીતે કરો

તમારા મનને ઓળખવાની શરૂઆત કરો. શાંતિથી પલાંતિ વાળીને અથવા તો આરામથી હલનચલન વગર આંહ બંધ કરીને બેસો. પંદર મિનિટ સુધી વિચારોનું તટસ્થ અવલોકન કરો. વિચારોને યાદ રાખવાની કોશિશ કરો.

એ પછી પંદર મિનિટ કોઈ પણ એક જ વિષયનો વિચાર કરો. દા.ત. તમારું શરીર. તમારું મસ્તક, આંખો, નાક, મોઢું, કાન અને મસ્તકની અંદર રહેલી તમારી જીભ, મગજ વગેરેનો વિચાર કરો. એ પછી ગળું, છાતી, હૃદય, પેટ, આંતરડાં, જઠર, પાચનતંત્ર, કીડની, ગુપ્તાંગો, સાથળ, ગૂડા, પિંડી, પાની, પગ, પગની આંગળીઓ, બંને હાથ, કોણીઓ, હથેળી અને આંગળીઓના વિચાર કરો.

એ પછી તમારી બુદ્ધિશક્તિનો વિચાર કરો. કંઈક કલ્પના કરો. કંઈક નવું વિચારવાની કોશિશ કરો.

તમારી નબળાઈ ને ઓળખવાની કોશિશ કરો. એ પછી વિચારો વડે નબળાઈને હાંકી કાઢો.

દા.ત. તમને ચાલવાનો કંટાળો આવે છે. વિચારોમાં તમે સતત ચાલતા રહો. તમે ચાલ્યા જ કરો છો એવા વિચાર કરો.

અથવા તો તમને ગમે તે ખાવાની આદત છે, તો એ ખાવાનું છોડી દીધાનો વિચાર કરો, અથવા તો તમને કોઈ વ્યસન છે, તો એ વ્યસનથી તમે મુક્ત બન્યા છો એવો વિચાર કરો. માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છનારે વ્યસનથી પ્રથમ મુક્તિ મેળવવી જોઈએ. ધીરે ધીરે તમારા આ વિચારોને દ્રઢ બનાવો.

જો તમને કોઈ રોગ હોય તો એ રોગ પર તમારા મનને વિચારો દ્વારા કેન્દ્રિત કરો. એ રોગનું કારણ શોધો. એ અંગે વિચાર કરો. તમારું મન એ રોગની સારવાર કરે છે, એવી કલ્પના કરો. એ રોગ ધીરેધીરે મટી રહ્યો છે, એવી કલ્પના કરો. વિચારો તમે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થઈ ગયા છે.

કલ્પના કરો કે તમે ચપળતાથી, હોશિયારીથી, સ્વસ્થતાથી, પ્રતિભાવાન બની જીવી રહ્યા છો.

આ પ્રમાણે વિચારવાનો સમય પાંચ મિનિટથી પંદર-વીસ મિનિટ સુધી લંબાવો.

સામાન્ય રીતે બાળકો અને યુવાનો જ ઝડપથી સાજા થાય છે એ ઝડપથી વૃદ્ધો સાજા થઈ શકતાં નથી. ઉંમર અને શારીરિક અવસ્થા માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં ક્યારેક અડચણ ઊભી કરી શકે છે.

મનની સ્થિરતા

ઉપર જે જણાવ્યું તે સરળ છે, આમ છતાં અનુભવથી મને જણાયું છે કે દરેક વ્યક્તિ આમ કરી શક્તી નથી. શરૂઆતમાં મન એકાગ્ર થતું નથી. મનને એકાગ્ર કરવામાં નિષ્ફળતા મળે છે એટલે હતાશા જન્મે છે. આપણાથી આ નહીં થાય, એમ વિચારી મોટા ભાગના લોકો આ પ્રયોગ કરવાનું માંડી વાળે છે.

હતાશ થવાની જરૂર નથી. ધીરેધીરે મનને એક જ જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરવાની કોશિશ કરો. પલાંઠી વાળી ટદાર બેસી જમણા હાથના અંગૂઠાને સતત જોયા કરો અને એ વિશે જ વિચારો. અંગૂઠા સિવાય બધું જ ભૂલી જાવ. અરધી મિનિટ, એક મિનિટ, પાંચ મિનિટ આમ કરો. ધીરે ધીરે એ સરળ બનતું જશે.

જીવનમાં વ્યગ્રતાના કારણે આપણે એકાગ્રતા- મનને એકાગ્રતા ખોઈ બેઠા છીએ. જેમ જેમ વ્યગ્રતા ઓછી થશે, તેમ તેમ મનની સ્થિરતા-એકાગ્રતા વધશે. મન એ વેરવિખેર શક્તિ છે. તમારે એને ભેગી કરવાની છે. જેમ સૂર્યની વેરવિખેર શક્તિ-એનાં કિરણોને-મેજિફાઈંગ ગ્લાસ વડે કેન્દ્રિત કરવાથી અગ્નિ પ્રગટાવી શકાય છે, એમ તમારી વેરવિખેર થઈ ગયેલી મનની શક્તિને પણ કેન્દ્રિત કરી ધાર્યું પરિણામ લાવી શકાય છે.

સામાન્ય પણે લોકો મનની એકાગ્રતાની કિંમત સમજતા નથી. પ્રાર્થના કરતી વખતે તેઓ ધંધાનો વિચાર કરતા હોય છે. એ કારણે એમની પ્રાર્થનાઓમાં જોમ હોતું નથી. રમતાં રમતાં તેઓ ધંધાનો વિચાર કરે છે. કેટલાંક તો વાંચતાં વાંચતાં પણ ભળતા-સળતા વિચારે ચડી જતા હોય છે. સિગારેટનો વ્યસની ફિલ્મ જોતાં જોતાં પણ સતત સિગારેટ પીવાનો જ વિચાર કરતો હોય છે.

જુઓ, તમે જે કંઈ કરો છો તેમાં કેટલા ઓતપ્રોત થઈ ગયા છો. જે કંઈ કરો તેમાં ઓતપ્રોત થઈ જવાની આદત પાડો. જે કંઈ કરો તે તન, બુદ્ધિ અને મનથી કરો. મનની એકાગ્રતા ન હોય ત્યારે કોઈ મહત્વનું કાર્ય ન કરશો.

મનની વ્યગ્રતા ઓછી કરવા માટે સાદો અને ઓછો ખોરાક, શારીરિક વ્યાયામ, યોગાસનો, મૌન, શક્ય હોત તો ઉપવાસ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, નિસ્વાર્થતા, ઉદારતા, સદવિચાર, સાદું વાંચન વગેરેની આવશ્યકતા છે.

મનની વ્યગ્રતા અજ્ઞાનના કારણે પણ જન્મે છે મોટા ભાગના મનુષ્યો જીવન અંગે અજ્ઞાન છે. તેઓ શ માટે જીવે છે એ જ એમને ખબર હોતી નથી. વગર ધ્યેયે જીવન જીવ્યે જવાથી મનમાં વ્યગ્રતા પેદા થાય છે. આ વ્યગ્રતા બુદ્ધિ અને શરીરને પણ અસર કરે છે. તેમાં વિકૃતિ અને રોગ પેદા કરે છે.

જીવનનો હેતુ

દિશા-ભાન વગર ભટક્યા કરતાં માનવીઓ જીવનમાં, સમાજમાં અને વિશ્વમાં અંધાધૂંધીને પ્રેરે છે. નીરોગી-તંદુરસ્ત-સ્વસ્થ શરીર, બુદ્ધિ અને મન મનુષ્યને લાંબુ જીવન આપે છે, પણ આ જીવન શા માટે છે એ તમે જાણો છો? જો આ ન જાણતા હો તો મનની શક્તિ દ્વારા નીરોગી બનવાનો તમને કોઈ અધિકાર નથી.

જીવનનો ઉત્કર્ષ સાધવો, પ્રેમ મય બનવું, નિસ્વાર્થ બનવું, આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરવો એ જીવનનું ધ્યેય છે. સતત સત્યની શોધ કરવી એ સિવાય આ જીવનનો બીજો હોઈ શકે?

અંધાધૂંધ જીવાતા જીવનમાં અજ્ઞાન, રોગ, નિર્બળતા વગેરે પોતાનાં જાળાં સતત બાંધ્યાં કરે છે. જીવન દ્રષ્ટિ મેળવવાથી અજ્ઞાનનો અંધકાર નાશ પામે છે.

માનસિક શક્તિ માટે અન્યની સહાય

બાળક ચાલતા શીખતું હોય ત્યારે મા-બાપની આંગળીનો સહારો લે છે. ક્યારેક એ ચાલણગાડીનો ઉપયોગ કરે છે. મનુષ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે શિક્ષકનો સહારો લે છે. વધુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે અન્યના જ્ઞાનનો ઉપયોગ-સહાય જરૂરી બને છે. અલબત્ત, બાળકની ચાલણગાડી વૃદ્ધની લાકડી ન બની જાય એ ખાસ ખ્યાલમાં રાખવાની જરૂર છે. તરતાં શિખવા માટે શરૂઆતમાં હવા ભરેલું ટાયર વાપરવામાં આવે છે, પણ એ ટાયરને તમે છોડી ન દો, ત્યાં સુધી તમે તરતાં ન શીખી શકો.

માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ આપ માનસિક શક્તિ ધરાવતી વ્યક્તિની મદદ લઈ શકો. આવી વ્યક્તિ પસંદ કરતી વખતે એ બાબતનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે કે એ વ્યક્તિ નિઃસ્વાર્થ હોવી જોઈએ. એ જ સાથે જ એ પણ ખ્યાલમાં રાખવું જરૂરી છે કે આ

જગતમાં કશું આપ્યા વગર કશું પ્રાપ્ત થતું નથી. માનસિક શક્તિ જાગ્રત કરનાર વ્યક્તિ આપણા આત્મવિશ્વાસને અકબંધ રાખી એમાં વધારો કરે એ ખાસ મહત્વનું છે.

દેખીતી રીતે મોટાભાગે મફતમાં તમારું ભલું કરનારા પ્રથમ તમારા આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસને હણી નાખે છે. આ જગતમાં મનુષ્યહત્યા કરતાં પણ જો વધારે ધૂણાસ્પદ હોય તો એ આત્મસન્માન-આત્મવિશ્વાસને હણવું. આશ્વર્યની વાત તો એ છે કે મોટાભાગના મનુષ્યો એમનો આત્મવિશ્વાસ કે આત્મસન્માન હણાય એની પરવા પણ કરતા નથી! આત્મવિશ્વાસ કે આત્મસન્માન ગુમાવીને મેળવેલી માનસિક શક્તિનો કોઈ ઉપયોગ નથી. વાસ્તવમાં તો આ રીતે માનસિક શક્તિ મળતી પણ નથી, થોડીક માનસિક લાચારી અવશ્ય મળે છે.

અન્યને સહાય કરવાની રીત

માનસિક શક્તિ દ્વારા ચિકિત્સા કરાવવા ઈચ્છનાર રોગી સાથે એ ચિકિત્સા કરનારે ખૂબ જ આત્મીયતા સાધવી જોઈએ. જેની માનસિક જાગૃતિ થઈ છે અને જે પ્રેમાળ છે, એના માટે આ સહજ-સાધ્ય બને છે.

'રોગી'ને આરામદાયક આસન આપી ધીરે ધીરે ટૂંકા સવાલો પૂછી બોલવા દેવો. 'રોગી' પ્રત્યે સંપૂર્ણ સહાનુભૂતિ દાખવવી જરૂરી છે. રોગી કઈ વાત છુપાવી છે, એની સમજ ચિકિત્સકને વાતચીત દરમિયાન જ ખ્યાલમાં આવવી જોઈએ. 'રોગી' લંબાણથી વાત કરે તો એનાથી કંટાળવાના બદલે એને પ્રોત્સાહન આપવું જરૂરી છે. 'રોગી'ની ફરિયાદો ખૂબ ધ્યાનથી સાંભળવી, ફરિયાદો વધુ સ્પષ્ટ બને એ માટે ટૂંકા સવાલો પૂછવા. રોગી જે બોલતો હોય તેની જરૂરી હોય તો જ ટૂંકી નોંધ કરવી. બહેતર એ છે કે રોગીની સામે નોંધ કરવાને બદલે એ જાય પછી ટૂંકમાં નોંધ કરવી. 'રોગી' જ્યારે પોતે જે બોલે છે તે નોંધાતું જુએ છે, ત્યારે સતર્ક બની જાય છે. 'રોગી' અને ચિકિત્સક વચ્ચેનો વાર્તાલાપ શક્ય તેટલો સ્વાભાવિક-મિત્રતા ભર્યો હોવો જરૂરી છે.

આ પહેલાં 'રોગી'એ કયા પ્રકારની સારવાર લીધી છે-લે છે, વગેરે જાણી લેવું ખાસ જરૂરી છે. 'રોગી'નો ઇતિહાસ જાણ્યા પછી એના અંગત જીવન વિશે, એના કુટુંબ વિશે, એની ધાર્મિક માન્યતાઓ વિશે, એની આર્થિક અને સામાજિક સ્થિતિ વિશે, એના અભ્યાસ વિશે, એના ખોરાક વિશે, જીવન વિશેના એના વિચારો જાણવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. ચિકિત્સક જો 'રોગી'નો વિશ્વાસ સંપાદન કરી લે, તો તાત્કાલિક બધી જ વાતો એ આસાનીથી જણાવી શકે છે.

'રોગી' ક્યારેક એની સાથે આવેલી વ્યક્તિની હાજરીમાં ચોક્કસ પ્રકારની વાતો કરવામાં સંકોચ અનુભવે છે. 'રોગી' સાથે એકાંતમાં જ વાતો કરવી વધુ અનુકૂળ રહે છે. એ સાથે જ 'રોગી' ને-તે જ વાતો કરે છે તે ખાનગી જ રહેશે, એવો વિશ્વાસ પેદા થવો ખૂબ જરૂરી છે.

કેટલાક ચાલાક 'રોગી'એ ખોટી ઊપજાવી કાઢેલી ભ્રમણાઓની વાતો એટલી સચોટતાથી કરે છે કે એને સત્ય માની ચિકિત્સક થાપ ખાઈ જાય છે. ચિકિત્સકમાં ભ્રમણા અને સત્યનો ભેદ પારખવાની આવડત હોવી ખાસ જરૂરી છે.

'રોગી' પાસે વાત કઢાવવા અનાવશ્યક દબાણ લાવવાની જરૂર નથી. દબાણના કારણે એ જૂઠું બોલવા પ્રેરાય છે. 'રોગી' પોતાની સમક્ષ સત્ય જ બોલશે એવો વિશ્વાસ ચિકિત્સકે કેળવવો જોઈએ. આ વિશ્વાસનો પ્રતિભાવ 'રોગી'ને સત્ય બોલવા પ્રેરે છે.

'રોગી'ને પોતાના રોગનો ગર્વ હોય છે. પોતે કોઈ અસાધ્ય રોગથી પીડાય છે અને એ કારણે જ તેની આજુબાજુના લોકો એની પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવે છે, એમ ઘણીવાર એ સમજતો હોય છે. આ જ કારણે એને ક્યારેક રોગ સાથે 'માયા'બંધાય જાય છે અને પોતે જ સાજો થવા ઇચ્છતો નથી. આવા 'રોગી' સાથે કામ લેવું થોડું મુશ્કેલ બને છે, પણ આવા કિસ્સામાં ચિકિત્સકે ખૂબ ધીરજ રાખવી જરૂરી બની રહે છે.

'રોગી'ના નિકટનાં સગાં-સાથી સાથે પણ ચિકિત્સકે 'રોગી' વિશે-'રોગી' સામે અને 'રોગી' ન હોય ત્યારે પણ વાર્તાલાપ કરવો જરૂરી છે. શક્ય હોય તો તેની બે-ત્રણ નિકટની વ્યક્તિઓની મુલાકાત ગોઠવી શકાય.

જ્યારે ચિકિત્સકને ખાતરી થાય કે એ હવે રોગીના રોગ વિશે આવશ્યક માહિતી ધરાવે છે, ત્યારે એણે ચિકિત્સાની શરૂઆત કરવી જોઈએ.

'રોગી'ને રોગ મટી જશે, એવું આશ્વાસન ખૂબ જ દ્રઢતાથી અને વિશ્વાસથી આપવું. 'રોગી' જાતે જ પોતાનો રોગ દૂર કરવા સક્રિય બને એ માટે પ્રોત્સાહન આપવું. 'રોગી'ની નીરોગી જિંદગીનું સુંદર દ્રશ્ય એની સામે ધીરે ધીરે તૈયાર કરવું.

એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે 'રોગી'ના સહકાર વગર કોઈપણ ચિકિત્સક રોગ કાઢી ન શકે. પોતાના રોગ વિશે જો એને કોઈ શરમ હોય તો તે ધીરેધીરે દૂર કરવી.

એક આરામદાયક પથારી પર 'રોગી'ને સુવડાવવો. આંખ બંધ કરી આરામથી પડી રહેવા એને જણાવવું. આ સ્થિતિમાં એ પોતાના શરીરને ખૂબ જ ઢીલું રાખે એ જરૂરી છે. આ માટે આવશ્યક સૂચનાઓ આપવી.

બે -ત્રણ મિનિટમાં જ 'રોગી' આરામ અનુભવવા લાગે પછી ચિકિત્સકે સ્પર્શ દ્વારા રોગી સાથે અનુસંધાન કરવું. આંગળીના ટેરવાં શરીરમાં સહુથી વધુ સ્પર્શાનુભવક્ષમતા ધરાવે છે. હથેળી પણ સ્પર્શ માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

સ્પર્શ પછી ચિકિત્સકે માનસિક અનુસંધાન કરવું પડે છે. આ અનુભવ અને સાધના પછી જ સિદ્ધ થઈ શકે, સમગ્ર વિશ્વ ચેતનાના એક જ પ્રવાહથી સંકળાયેલું છે, તેમ મનુષ્યનાં મન પણ એકબીજા સાથે જોડાયેલાં છે. એ બધાં એક જ શક્તિમાંથી ઉદભવ્યાં છે. આ જ કારણે સુંદર વસ્તુ બધા જ સ્વસ્થ મનવાળાને આકર્ષે છે અને તેઓ બધા જ ખરાબને ધિક્કારે છે. જગતાના બધા જ સ્વસ્થ મનવાળાના વિચારોમાં આશ્ચર્યકારક રીતે સામ્ય ધરાવતાં તત્વો હોય છે.

'રોગી' અને ચિકિત્સકના મનનું અનુસંધાન થાય, એટલે આપોઆપ જ 'રોગી'ના રોગની અનુભૂતિ ચિકિત્સકને થવા લાગે છે, સાથોસાથ 'રોગી' પણ ચિકિત્સકના સ્વસ્થ મનની સ્થિરતાનો અનુભવ કરે છે. શરૂઆતમાં આ અનુભૂતિ થતાં સમય લાગે છે, પણ ધીરે ધીરે અનુસંધાન ઝડપથી થવા લાગે છે

આ અનુસંધાન થયા પછી ચિકિત્સક 'રોગી'ને રોગ દૂર કરવા ચોક્કસ પ્રકારની આજ્ઞાઓ આપે છે. દરેક 'રોગી'ની પ્રકૃતિ, એના રોગનો ઇતિહાસ, એની શારીરિક સ્થિતિ અને ચિકિત્સકની સૂઝ પર આ આજ્ઞાઓનો આધાર રહે છે.

અહીં કોઈ ચોક્કસ પદ્ધતિને અનુસરવાના બદલે ચિકિત્સકે પોતાની આંતરસૂઝ- પ્રાકૃતિક પ્રેરણા અને પોતાના આત્મવિશ્વાસને અનુસરવું પડે છે.

'રોગી' જીવનનું મૂલ્ય સમજે, એનામાં રોગનો પ્રતિકાર કરવાની ભાવના ઉત્પન્ન થાય અને માનસિક શક્તિનું મૂલ્ય એને સમજાય એ અતિ આવશ્યક છે.

'રોગી આત્મવિશ્વાસ ખોઈ બેઠો હોય છે અથવા આત્મવિશ્વાસ અંગે એ ભ્રામક ખ્યાલો ધરાવતો હોય છે. આ દૂર કરી એનામાં આત્મવિશ્વાસ જાગ્રત થાય, એ માટે માનસિક રીતે અનુસંધાન દરમિયાન સૂચનાઓ આપવી અતિ જરૂરી છે.

અનુસંધાન પંદરથી વીસ મિનિટ જરૂરિયાત પ્રમાણે લંબાવી શકાય. આ દરમિયાન સંપૂર્ણ શાંતિ અતિ આવશ્યક છે. જરા સરખો અવાજ પણ અનુસંધાન તોડી શકે છે.

અનુસંધાન દરમિયાન રોગીને માનસ-ચિકિત્સક પોતાની માનસિક શક્તિમાંથી થોડો હિસ્સો આપે છે. જેમ રક્તદાન, નેત્રદાન, કીડનીદાન, હૃદયદાન આજે શક્ય છે, તેમ આ પણ શક્ય છે, તેમાં જરાપણ શંકા રાખવાની જરૂર નથી.

અનુસંધાનનો દોર ચિકિત્સકે રોગીને આંચકો ન લાગે, એમ ધીરેથી તોડવો જોઈએ. માનસ-ચિકિત્સકે દિવસ દરમિયાન માનસિક અનુસંધાન દ્વારા માનસિક શક્તિના પ્રદાનની પ્રક્રિયા ફક્ત ત્રણ થી ચાર વખત પોતાની શક્તિ અનુસાર કરવી જોઈએ. માનસ-ચિકિત્સકે આ વપરાયેલી શક્તિ પાછી મેળવવા ચોક્કસ સાધનાઓ કરવી જરૂરી છે.

આ ચિકિત્સા દરમિયાન જો 'રોગી' કોઈ પણ સંજોગોમાં સહકાર આપવા તૈયાર ન થાય તો વિના સંકોચે ચિકિત્સકે 'રોગી'ની સારવાર કરવાની 'ના' પાડી દેવી જોઈએ. ક્યારેક આવી 'ના' પણ રોગીને સાજા થવામાં મદદ કરે છે.

માનસ-ચિકિત્સાનો ચાર્જ

આ પ્રશ્ન ઘણાને મૂંઝવે છે. આપણા દેશમાં અનેક લોકો ચમત્કારિક રીતે મફતમાં સાજા કરવાનો ઢોંગ કરી આડકતરી રીતે પૈસા પડાવતા હોય છે. આવા કિસ્સાઓમાં કશું પણ મનોવૈજ્ઞાનિક તથ્ય હોતું નથી. ચિકિત્સક ફક્ત 'ચાન્સ'નો આશરો લે છે.

માનસ-ચિકિત્સકે રોગી પાસેથી યોગ્ય ફી જરૂર લેવી જોઈએ. કોઈપણ હિસાબે આવી સારવાર 'મફત'માં ન જ કરવી જોઈએ. મફત અને ધર્માદાના નામે નિર્ધનતાને- ગરીબીને પ્રોત્સાહન આપવાની જરા પણ જરૂર નથી. માનસ-ચિકિત્સકે એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે નિર્ધનતા જેવી મોટી બીમારી કોઈ નથી. આ દેશમાં મોટા ભાગના રોગો ગલત ધાર્મિક માન્યતાઓ, ગરીબી, આળસ અને અજ્ઞાનતાના કારણે ફાટ્યા છે. ધર્માદા અથવા મફત ચિકિત્સા કરી આને પ્રોત્સાહન ન જ આપવું જોઈએ. ચિકિત્સકે આવશ્યકતા અનુસાર યોગ્ય ચાર્જ લેવો જ જોઈએ. મફત મેળવનારને કશું મળતું નથી અને આપનારની મહેનત પણ વ્યર્થ જાય, એ યાદ રાખવું જરૂરી છે.

મન, ભોજન અને ઔષધ

મનને પુષ્ટ કરવા માટે સૌમ્ય-સ્વાદવાળું અને જલદી પચે તેવું ભોજન લેવું જરૂરી છે. તીવ્ર સ્વાદવાળું અને મુશ્કેલીથી પચે તેવાં ભોજન મનને નિર્ભળ બનાવે છે. ફળોના રસ અને લીલાં શાકભાજી મનને શક્તિ આપે છે. શાંત, સુંદર વાતાવરણમાં લીધેલું ભોજન મનની શક્તિ વધારે છે.

મન ખૂબ જ નિર્ભળ બન્યું હોય તો ઔષધની આવશ્યકતા પન જરૂરી બને છે. મનને ઉત્તેજ કે મનને નિર્ભળ બનાવે તેવાં ઔષધો કદાપિ લેવાં ન જોઈએ. મધ, તમાકુ, ભાંગ, અફીણ વગેરે વ્યસનો મનને નિર્ભળ બનાવે છે.

અગત્યની વાત એ છે કે માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એ તમારું કર્તવ્ય છે અને અધિકાર પણ. માનસિક શક્તિથી વંચિત રહી તમે જીવનને વ્યર્થ ગુમાવો છો. માનસિક શક્તિ જ તમને પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય, ઐશ્વર્ય અને સદબુદ્ધિ આપી શકે.

માનસ

માનસિક શક્તિના સંવર્ધન માટે,
વિચાર અને કલ્પનાશક્તિના ઉત્કર્ષ માટે
જીવનમાં આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે
ઔશ્વર્ય, સદબુદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્ય માટે

**

વિકટ પરિસ્થિતિ સામે ટક્કર લેવાની શક્તિ. જીવનમાં મૂંઝવતા પ્રશ્નોનું જાતે જ નિરાકરણ લાવવાની શક્તિ.
જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરવામાં સહાય-પરમ શાંતિ અને આધ્યાત્મિકતાની પ્રાપ્તિ.

- સુરેશ સોમપુરા



Suresh Sompura

ચિત્રકાર, વ્યંગ ચિત્રકાર, તસવીરકાર, લેખક અને પત્રકારની વિશેષ અભિરૂચિ અધ્યાત્મમાં રહી છે. છેલ્લા પચ્ચીસ વર્ષથી તેઓએ ધર્મ - અધ્યાત્મ - મન અંગે મૌલિક સંશોધન કર્યું છે. મનની શક્તિ-મનોવિજ્ઞાન પ્રત્યે એમનો અભિગમ આધ્યાત્મિક છે. પ્રેમની પ્રાપ્તિ સિવાય અન્ય માટે મનની શક્તિના ઉપયોગ સામે તેઓ સ્પષ્ટ અણગમો દર્શાવે છે.

છેલ્લા પચ્ચીસ વર્ષના અનુભવ દરમિયાન તેઓ અનેક ધર્મધુરંધરો, માંત્રિકો, તાંત્રિકો અને તત્ત્વજ્ઞાનીઓના પરિચયમાં આવ્યા છે અને ચિંતન મનન અને સાધના પછી આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે પોતાની મૌલિક વિચારસરણી લાવ્યા છે. એમનાં પુસ્તકો સમિધા - ચમત્કારને નમસ્કાર - અધોરીઓ સાથે પાંચ દિવસ - અભય - મંત્ર - કંપ - ચોથું પરિમાણ અને સ્વધર્મ અને કલ્પનાયોગે એમના અનેક વાચકોનાં મન પુષ્ટ કર્યા છે (આ પુસ્તકો ભારતની અનેક ભાષાઓમાં અનુવાદિત થયા છે.) અને તેમને સત્યના ઓજસના દર્શન કરાવ્યા છે. તેઓ માને છે કે મનની શક્તિ જ મનુષ્યને સર્વોત્તમ બનાવી શકે. આ અંગે તેમણે જાત પર પ્રયોગો અને અન્યોને પણ સહાય કરી છે. આ નાનકડી પુસ્તિકામાં તેમણે જિજ્ઞાસુઓને માર્ગદર્શન પૂરું પાડ્યું છે.